ĐỔI MỚI PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT NHẰM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC TRONG BỐI CẢNH HIỆN NAY

Nguyễn Ngọc Duy
Trường Đại học Giao thông vận tải
Email: Duynn@utc.edu.vn

Tóm tắt: *Giáo dục thể chất giữ vai trò quan trọng trong nâng cao sức khỏe và phát triển thể lực cho sinh viên đại học. Trong bối cảnh đổi mới giáo dục và chuyển đổi số, phương pháp giáo dục thể chất cần được điều chỉnh phù hợp với đặc điểm người học, nhu cầu vận động và yêu cầu phát triển toàn diện. Bài viết làm rõ cơ sở lý luận và những yêu cầu đặt ra đối với đổi mới phương pháp giáo dục thể chất, đồng thời đề xuất một số giải pháp theo hướng phát huy tính chủ động, cá thể hóa hoạt động, tăng cường trải nghiệm, ứng dụng công nghệ và nâng cao năng lực tự rèn luyện thể chất của sinh viên.*

Từ khóa: *Giáo dục thể chất; đổi mới phương pháp; phát triển thể lực; sinh viên đại học; tự rèn luyện thể chất.*

INNOVATING PHYSICAL EDUCATION METHODS TO ENHANCE THE PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CURRENT CONTEXT

Abstract: *Physical education plays a crucial role in improving the health and physical fitness of university students. Amidst educational reform and digital transformation, physical education methods need to be adapted to suit learner characteristics, physical activity needs, and the requirements for holistic development. This article clarifies the theoretical basis and requirements for innovating physical education methods; it also proposes solutions aimed at fostering student proactivity, personalizing activities, enhancing experiential learning, integrating technology, and improving students' capacity for self-directed physical training.*

Keywords: *Physical education; method innovation; physical fitness development; university students; self-directed physical training.*

Nhận bài: 23/08/2026 *Phản biện: 23/09/2026* *Duyệt đăng: 26/09/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là bộ phận quan trọng của giáo dục đại học, góp phần nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và hình thành lối sống tích cực cho sinh viên. Tuy nhiên, trước yêu cầu đổi mới giáo dục, phương pháp tổ chức giáo dục thể chất cần tiếp tục được điều chỉnh theo hướng phát huy tính chủ động, hứng thú và khả năng tự rèn luyện của người học. Sự phát triển của công nghệ số, thay đổi lối sống và nhu cầu cá thể hóa hoạt động học tập tạo ra những cơ hội, đồng thời đặt ra yêu cầu mới đối với giáo dục thể chất. Vì vậy, cần nghiên cứu đổi mới phương pháp giáo dục thể chất nhằm nâng cao hiệu quả phát triển thể lực và hình thành thói quen vận động thường xuyên cho sinh viên.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về đổi mới phương pháp giáo dục thể chất nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên

2.1.1. Một số khái niệm cơ bản

Giáo dục thể chất là bộ phận của quá trình giáo dục, được thực hiện thông qua các hoạt động vận động, bài tập thể chất và phương pháp giáo dục phù hợp nhằm phát triển thể chất, nâng cao sức khỏe, hình thành kỹ năng vận động và góp phần phát triển toàn diện người học. Đối với sinh viên đại học, giáo dục thể chất không chỉ nhằm trang bị kiến thức, kỹ năng vận động mà còn hướng tới hình thành ý thức rèn luyện sức khỏe, thói quen vận động và khả năng tự chăm sóc sức khỏe.

Phương pháp giáo dục thể chất là hệ thống cách thức mà giảng viên sử dụng để tổ chức, hướng dẫn và điều khiển hoạt động học tập, luyện tập của sinh viên nhằm thực hiện mục tiêu giáo dục thể chất. Phương pháp phù hợp giúp sinh viên được vận động tích cực, thực hiện bài tập đúng yêu cầu, duy trì hứng thú và nâng cao hiệu quả rèn luyện. Vì vậy, phương pháp giáo dục thể chất không chỉ quyết định cách thức truyền đạt kỹ thuật mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ tham gia, thời lượng và chất lượng vận động của sinh viên.

Đổi mới phương pháp giáo dục thể chất là quá trình điều chỉnh, hoàn thiện cách thức tổ chức, hướng dẫn và đánh giá hoạt động giáo dục thể chất nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục, phù hợp với đặc điểm người học và yêu cầu của bối cảnh mới. Đổi mới không có nghĩa là phủ nhận các phương pháp truyền thống mà là lựa chọn, phối hợp và vận dụng linh hoạt các phương pháp phù hợp với mục tiêu, nội dung và đối tượng. Trọng tâm là phát huy vai trò chủ thể của sinh viên, tăng cường thực hành, trải nghiệm và khả năng tự rèn luyện.

Thể lực là tổng hợp các khả năng vận động của con người, được biểu hiện thông qua những tố chất chủ yếu như sức mạnh, sức bền, tốc độ, sự mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động. Nâng cao thể lực là quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch và thường xuyên nhằm cải thiện hoặc duy trì các tố chất thể lực ở mức phù hợp với đặc điểm và yêu cầu hoạt động của cá nhân.

Giữa đổi mới phương pháp giáo dục thể chất và nâng cao thể lực của sinh viên có mối quan hệ chặt chẽ. Phương pháp tổ chức hợp lý tạo điều kiện tăng thời gian vận động, điều chỉnh cường độ và khối lượng luyện tập, phát huy tính tích cực và duy trì hứng thú của sinh viên. Ngược lại, phương pháp đơn điệu, thiếu phù hợp với đặc điểm người học có thể hạn chế mức độ tham gia và hiệu quả rèn luyện. Do đó, đổi mới phương pháp cần hướng trực tiếp vào việc nâng cao chất lượng vận động, phát triển thể lực và hình thành khả năng tự rèn luyện của sinh viên.

2.1.2. Vai trò của đổi mới phương pháp giáo dục thể chất đối với phát triển thể lực sinh viên

Đổi mới phương pháp giáo dục thể chất trước hết góp phần nâng cao mức độ tham gia và thời lượng vận động của sinh viên. Việc tăng cường các phương pháp thực hành, hoạt động nhóm, nhiệm vụ vận động và trò chơi thể chất tạo nhiều cơ hội để sinh viên trực tiếp vận động thay vì tiếp nhận kiến thức một cách thụ động. Đây là điều kiện quan trọng để nâng cao hiệu quả tác động của hoạt động thể chất.

Đổi mới phương pháp còn tạo điều kiện phát triển các tố chất thể lực như sức mạnh, sức bền, tốc độ, sự mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động. Thông qua việc lựa chọn và phối hợp các bài tập, điều chỉnh cường độ, thời lượng và mức độ vận động, giảng viên có thể tạo ra những tác động phù hợp với mục tiêu phát triển thể lực của sinh viên.

Bên cạnh đó, phương pháp giáo dục phù hợp góp phần tăng tính tích cực, tự giác và hứng thú của sinh viên. Khi được tham gia vào các hoạt động trải nghiệm, thi đấu, hợp tác và giải quyết nhiệm vụ vận động, sinh viên có điều kiện phát huy tính chủ động, giảm tâm lý thụ động và nhận thức rõ hơn ý nghĩa của rèn luyện thể chất đối với sức khỏe bản thân.

Đổi mới phương pháp còn hướng tới hình thành năng lực tự rèn luyện và thói quen vận động thường xuyên. Sinh viên cần được hướng dẫn cách xác định mục tiêu, lựa chọn bài tập, xây dựng kế hoạch, theo dõi kết quả và điều chỉnh quá trình luyện tập. Đây là cơ sở để hoạt động giáo dục thể chất không chỉ diễn ra trong giờ học mà tiếp tục được duy trì ngoài giờ học và sau khi sinh viên hoàn thành chương trình đào tạo.

Đặc biệt, đổi mới phương pháp tạo điều kiện cá thể hóa quá trình phát triển thể lực. Sinh viên có sự khác biệt về thể trạng, trình độ thể lực, sở thích và nhu cầu vận động. Vì vậy, phương pháp giáo dục cần cho phép điều chỉnh nội dung, cường độ và mức độ khó của bài tập theo từng nhóm đối tượng, đồng thời chú trọng sự tiến bộ của mỗi sinh viên. Qua đó, nâng cao tính phù hợp và hiệu quả của quá trình rèn luyện.

2.1.3. Những yêu cầu đặt ra đối với đổi mới phương pháp giáo dục thể chất trong bối cảnh hiện nay

Một là, lấy sinh viên làm trung tâm và phát huy tính chủ động, tự giác. Phương pháp giáo dục cần chuyển từ truyền đạt và hướng dẫn một chiều sang tổ chức các hoạt động để sinh viên trực tiếp thực hành, trải nghiệm và điều chỉnh quá trình rèn luyện. Giảng viên giữ vai trò định hướng, hướng dẫn và hỗ trợ, còn sinh viên từng bước trở thành chủ thể của hoạt động vận động.

Hai là, tăng cường thực hành, trải nghiệm và cá thể hóa hoạt động vận động. Giáo dục thể chất cần tạo nhiều cơ hội để sinh viên được vận động và thực hiện các nhiệm vụ cụ thể. Nội dung, cường độ và khối lượng luyện tập cần được điều chỉnh phù hợp với thể trạng, trình độ thể lực, nhu cầu và sở thích của từng nhóm sinh viên, qua đó chú trọng sự tiến bộ của mỗi cá nhân.

Ba là, kết hợp phương pháp giáo dục trực tiếp với ứng dụng công nghệ số. Thiết bị thông minh và các công cụ hỗ trợ luyện tập có thể giúp sinh viên theo dõi hoạt động vận động, ghi nhận kết quả và điều chỉnh quá trình rèn luyện. Công nghệ cần được sử dụng như phương tiện hỗ trợ giảng viên tổ chức, hướng dẫn và đánh giá, đồng thời tăng khả năng tự quản lý hoạt động thể chất của sinh viên.

Bốn là, gắn hoạt động học tập với tự rèn luyện thể chất thường xuyên. Phương pháp giáo dục cần giúp sinh viên biết xác định mục tiêu, lựa chọn bài tập, xây dựng kế hoạch và duy trì hoạt động vận động ngoài giờ học. Đây là yêu cầu quan trọng để khắc phục lối sống ít vận động, đồng thời hình thành thói quen rèn luyện và ý thức chủ động chăm sóc sức khỏe.

Năm là, đổi mới kiểm tra, đánh giá theo quá trình và mức độ tiến bộ. Đánh giá cần kết hợp kết

quả thể lực với mức độ tham gia, khả năng thực hiện nhiệm vụ vận động, tính tự giác và khả năng tự rèn luyện của sinh viên. Chú trọng sự tiến bộ của từng cá nhân vừa tạo động lực luyện tập, vừa giúp giảng viên có căn cứ điều chỉnh phương pháp giáo dục phù hợp.

Từ những yêu cầu trên có thể thấy, đổi mới phương pháp giáo dục thể chất trong bối cảnh hiện nay cần hướng tới phát huy tính chủ động của sinh viên, tăng cường vận động thực hành, cá thể hóa quá trình rèn luyện, khai thác hợp lý công nghệ số và đổi mới đánh giá. Đây là cơ sở để nâng cao hiệu quả phát triển thể lực, đồng thời hình thành thói quen vận động và khả năng tự rèn luyện lâu dài cho sinh viên.

2.2. Một số giải pháp đổi mới phương pháp giáo dục thể chất nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên

Thứ nhất, đổi mới phương pháp giáo dục thể chất theo hướng phát huy tính chủ động và tích cực vận động của sinh viên.

Đổi mới phương pháp trước hết cần chuyển từ cách tổ chức dạy học thiên về truyền đạt, hướng dẫn đồng loạt sang tạo môi trường để sinh viên trực tiếp tham gia và chủ động thực hiện nhiệm vụ vận động. Giảng viên cần giảm thời gian giảng giải không cần thiết, tăng thời gian thực hành, đồng thời giao cho sinh viên những nhiệm vụ phù hợp với mục tiêu và trình độ thể lực. Trong quá trình luyện tập, sinh viên được khuyến khích tự lựa chọn phương án thực hiện, tự theo dõi kết quả và điều chỉnh hoạt động dưới sự hướng dẫn của giảng viên. Cách tiếp cận này vừa tăng mức độ vận động thực tế, vừa giúp sinh viên hình thành tính tự giác, ý thức trách nhiệm và khả năng tự quản lý quá trình rèn luyện. Qua đó, phương pháp giáo dục thể chất không chỉ hướng đến hoàn thành yêu cầu của môn học mà còn tạo nền tảng để sinh viên duy trì hoạt động thể chất thường xuyên.

Thứ hai, tăng cường các phương pháp dạy học trải nghiệm, thực hành và giải quyết nhiệm vụ vận động.

Đặc thù của giáo dục thể chất đòi hỏi sinh viên phải được vận động thường xuyên, trực tiếp và có cơ hội vận dụng kiến thức vào các tình huống cụ thể. Vì vậy, giảng viên cần tăng cường sử dụng bài tập tình huống, trò chơi vận động, hoạt động nhóm, thi đấu, nhiệm vụ vận động và các hình thức trải nghiệm phù hợp với nội dung môn học. Các nhiệm vụ cần được thiết kế theo mức độ từ đơn giản đến phức tạp, tạo điều kiện để sinh viên quan sát, thực hiện, phối hợp, xử lý và điều chỉnh cách vận động. Việc đa dạng hóa phương pháp giúp hạn chế sự đơn điệu trong giờ học, nâng cao hứng thú và mức độ tham gia của sinh viên, đồng thời tăng thời gian vận động thực tế. Qua đó, các phương pháp trải nghiệm và giải quyết nhiệm vụ vận động trở thành phương tiện trực tiếp thúc đẩy sự phát triển sức mạnh, sức bền, tốc độ, sự mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.

Thứ ba, cá thể hóa phương pháp giáo dục thể chất phù hợp với đặc điểm thể lực và nhu cầu của sinh viên.

Sinh viên có sự khác biệt về thể trạng, giới tính, trình độ thể lực, kinh nghiệm vận động, sở thích và mục tiêu rèn luyện. Do đó, việc áp dụng một phương pháp, một cường độ và một yêu cầu giống nhau cho tất cả sinh viên có thể làm giảm hiệu quả giáo dục. Giảng viên cần tổ chức đánh giá ban đầu về thể trạng và trình độ thể lực để phân nhóm tương đối, từ đó điều chỉnh nội dung, cường độ, khối lượng và độ khó của bài tập. Trong cùng một nhiệm vụ, có thể thiết kế các mức độ khác nhau để sinh viên lựa chọn hoặc được hướng dẫn lựa chọn phù hợp với khả năng. Đồng thời, kiểm tra, đánh giá cần chú trọng mức độ tiến bộ của từng cá nhân thay vì chỉ so sánh kết quả giữa các sinh viên. Cá thể hóa giúp tăng tính phù hợp của phương pháp, hạn chế quá tải hoặc thiếu kích thích vận động, đồng thời tạo động lực để sinh viên chủ động cải thiện thể lực của bản thân.

Thứ tư, ứng dụng công nghệ số trong đổi mới phương pháp giáo dục thể chất.

Sự phát triển của thiết bị thông minh và các ứng dụng hỗ trợ luyện tập tạo thêm phương tiện để đổi mới hoạt động giáo dục thể chất. Giảng viên có thể khai thác thiết bị theo dõi vận động, ứng dụng luyện tập, video hướng dẫn, nền tảng quản lý quá trình rèn luyện và các công cụ đánh giá để cung cấp thông tin, phản hồi kịp thời cho sinh viên. Thông qua việc theo dõi thời lượng vận động, mức độ luyện tập và kết quả thực hiện, sinh viên có thể nhận biết sự tiến bộ, xác định những hạn chế và điều chỉnh kế hoạch rèn luyện dưới sự hướng dẫn của giảng viên. Tuy nhiên, công nghệ cần được sử dụng như công cụ hỗ trợ chứ không thay thế phương pháp giáo dục trực tiếp. Việc ứng dụng phải phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất, khả năng sử dụng của sinh viên và mục tiêu phát triển thể lực, tránh chạy theo công nghệ nhưng không tạo ra giá trị thực chất cho hoạt động vận động.

Thứ năm, đổi mới phương pháp kiểm tra, đánh giá gắn với quá trình phát triển thể lực.

Kiểm tra, đánh giá cần được xem là một bộ phận của quá trình giáo dục, không chỉ nhằm xác định kết quả cuối cùng mà còn cung cấp thông tin để điều chỉnh phương pháp và hoạt động rèn luyện. Bên cạnh các chỉ số thể lực và khả năng thực hiện kỹ thuật, cần quan tâm đến mức độ tham gia, sự tiến bộ, tính tự giác, khả năng tự luyện tập và duy trì hoạt động thể chất của sinh viên. Có thể kết hợp đánh giá của giảng viên với tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng, qua đó giúp sinh viên nhận thức rõ kết quả và hạn chế của bản thân. Kết quả đánh giá cần được sử dụng để điều chỉnh nội dung, cường độ và phương pháp giáo dục, đồng thời xây dựng nhiệm vụ rèn luyện phù hợp cho từng sinh viên. Cách đánh giá này góp phần chuyển trọng tâm từ kết quả đơn thuần sang quá trình tiến bộ, tạo động lực để sinh viên duy trì luyện tập và nâng cao thể lực một cách bền vững.

Như vậy, năm giải pháp có mối quan hệ thống nhất: đổi mới cách tổ chức để phát huy tính chủ động; tăng cường trải nghiệm để nâng cao hiệu quả vận động; cá thể hóa để bảo đảm tính phù hợp; ứng dụng công nghệ để tăng khả năng theo dõi và tự quản lý; đổi mới đánh giá để thúc đẩy sự tiến bộ. Việc triển khai đồng bộ các giải pháp sẽ góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất, cải thiện thể lực và hình thành thói quen vận động thường xuyên cho sinh viên.

III. KẾT LUẬN

Đổi mới phương pháp giáo dục thể chất là yêu cầu cần thiết nhằm nâng cao chất lượng giáo dục và hiệu quả phát triển thể lực cho sinh viên đại học trong bối cảnh hiện nay. Phương pháp giáo dục cần chuyển từ truyền thụ và thực hiện đồng loạt sang tổ chức, hướng dẫn, trải nghiệm và phát huy tính chủ động của người học. Những giải pháp trên cần được triển khai đồng bộ, phù hợp với điều kiện từng cơ sở giáo dục đại học. Qua đó, vừa nâng cao thể lực, vừa hình thành thói quen vận động, năng lực tự rèn luyện và ý thức chủ động chăm sóc sức khỏe cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Chính trị (2025) - Nghị quyết 71-NQ/TW ngày 22/8/2025 về đột phá phát triển giáo dục và đào tạo.

Quốc hội (2025) - Nghị quyết 248/2025/QH15 ngày 10/12/2025 về một số cơ chế, chính sách đặc thù, vượt trội để thực hiện đột phá phát triển giáo dục và đào tạo.

Nguyễn Minh Trung (2025), "Vai trò của giáo dục thể chất trong phát triển năng lực, phẩm chất cho sinh viên Trường Đại học Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh thời kỳ đổi mới", Tạp chí Thiết bị Giáo dục, số 335, kỳ 1 tháng 8/2025.

Nguyễn Thành Cao (2025), "Xây dựng chương trình giáo dục thể chất theo hướng phát triển năng lực cho sinh viên", Tạp chí Thiết bị Giáo dục, số 337, kỳ 1 tháng 9/2025.

Nguyễn Thành Viên (2025), "Thực trạng và giải pháp nâng cao động lực, thái độ học tập môn giáo dục thể chất của sinh viên Học viện Ngân hàng - Phân viện Bắc Ninh", Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện Thể thao, Tập 2, Số 5 (2025).

Phùng Hoài Nam, Nguyễn Cẩm Ninh & Phạm Thị Thu Hà (2026), "Giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục - Đại học Quốc gia", Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện Thể thao, Tập 3, Số 2 (2026).

Lê Hữu Toàn (2026), "Phát triển kỹ năng mềm cho sinh viên thông qua giáo dục thể chất trong bối cảnh tự chủ đại học", Tạp chí Giáo chức Việt Nam, Tập 238, Số K2 tháng 4/2026.